

Votre poids pèse-t-il sur votre santé ?

Près de **60%** des adultes au Canada

ont un excès de poids (36 %) ou sont obèses (23 %). Cette proportion ne cesse d'augmenter, et le phénomène touche des individus de plus en plus jeunes.

Un surplus de poids augmente de façon importante le risque de souffrir de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle, d'hypercholestérolémie, de diabète et d'autres maladies. Heureusement, des changements sur le plan de l'activité physique et de l'alimentation peuvent faire la différence. Et on n'a surtout pas besoin de « régimes miracles » ou de produits amaigrissants, souvent nocifs pour la santé, pour mieux contrôler notre poids. Ce dépliant propose des outils pour perdre du poids... et ne plus le reprendre.



Êtes-vous à risque ?

L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'évaluer si le poids d'une personne représente un risque pour sa santé. Pour connaître votre IMC, on peut consulter la brochure *Avez-vous bon cœur?* de la présente série, se rendre sur le site Internet de Santé Canada au www.santecanada.gc.ca/nutrition, dans la section « Poids santé », ou encore le demander à notre médecin. L'IMC ne s'applique qu'aux personnes de 18 ans et plus. Si on a plus de 65 ans ou que l'on est très musclé, notre IMC peut être légèrement supérieur à 25 sans pour autant augmenter les risques pour notre santé.

Catégories de poids	IMC	Risque d'avoir des problèmes de santé
Poids insuffisant	Moins de 18,5	Augmenté
Poids normal	18,5 - 24,9	Moindre
Surplus de poids • Excès de poids • Obésité	25,0 - 29,9 30,0 et plus	Augmenté Élevé à très élevé

Source : Santé Canada. Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes, 2003.



Direction de la prévention

Le risque pour la santé est d'autant plus grand si le surplus de poids est localisé au niveau de la taille plutôt qu'ailleurs sur le corps. En effet, un tour de taille de plus de 102 cm (40 po) chez les hommes et de 88 cm (35 po) chez les femmes augmente les risques d'être atteint de maladies.



On prend du poids lorsque le nombre de calories que l'on mange est plus grand que celui que l'on dépense. Le principe est simple, mais comprendre tous les facteurs qui influencent ce déséquilibre est moins évident : consommation trop élevée de calories, activité physique insuffisante, hérédité, comportements problématiques par rapport à la nourriture, arrêt du tabagisme, prise de certains médicaments, environnement obésogène...

On dit que l'environnement actuel est obésogène, c'est-à-dire qu'il encourage l'obésité. Des aliments riches en sucre et en gras sont offerts partout et en tout temps ! Des mégaportions sont vendues pour quelques sous de plus. Sans oublier l'automobile, les télécommandes et les escaliers roulants qui nous « volent » de belles occasions de bouger.

La production de ce document a été rendue possible grâce au soutien de : **AstraZeneca**

Avec l'appui de :

Fédération des médecins omnipraticiens du Québec

Collège des médecins du Québec

Ordre des pharmaciens du Québec

Association des cardiologues du Québec

Directions de santé publique de la Capitale-Nationale, des Laurentides de la Montérégie et de Montréal

Villes et villages en santé

Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal

Fédération des médecins spécialistes du Québec

Association des médecins de langue française du Canada

Ordre des infirmières et infirmiers du Québec

Groupe de recherche sur l'athérosclérose de l'Institut de recherches cliniques de Montréal

Diabète Québec

Fondation des maladies du cœur du Québec

4 principes pour y arriver sans trop se priver ni s'épuiser

1 Se fixer des objectifs réalistes

Si vous avez des kilos en trop, et surtout si vous en prenez régulièrement, **arrêter de prendre du poids peut être un premier objectif**. Si vous décidez d'en perdre, accordez-vous du temps: vous n'avez pas pris ce poids en quelques semaines! **La perte de poids ne devrait pas dépasser 0,5 kg (1 lb) par semaine**.

Une **perte de 5 à 10% du poids initial réduit déjà les risques** d'être atteint de maladies cardio-vasculaires, tout en contribuant à améliorer le contrôle du diabète, du cholestérol et de la tension artérielle. Par exemple, perdre entre 5 et 10 kg (10 et 20 lb) pour une personne de 90 kg (200 lb) pourrait être suffisant. Alors, il n'est même pas nécessaire de se trouver dans l'intervalle de poids normal pour améliorer sa santé!

Votre objectif est-il réaliste?

Il est prouvé que plus les attentes de perte de poids sont élevées, plus les chances de succès sont faibles.

2 Bouger plus... pour dépenser plus de calories

Pour perdre du poids, on a davantage à augmenter notre dépense de calories en bougeant plus. Et plus l'intensité d'une activité est élevée, plus la dépense calorique est grande. Par exemple, **en une heure**, on dépense environ:

- 200 calories en marchant d'un pas normal
- 300 calories en marchant d'un bon pas
- 600 calories en joggant

On peut donc brûler autant de calories en marchant d'un bon pas pendant une heure qu'en joggant pendant 30 minutes. Le joggant est une activité exigeante, mais la marche est accessible à tout le monde, même si l'on n'est pas très en forme ou que l'on a les articulations fragiles. La natation et le vélo peuvent être d'autres solutions intéressantes.

Il n'est donc pas nécessaire de s'inscrire à un centre sportif ou d'acheter un tapis roulant pour bouger suffisamment. **Il s'agit d'y aller graduellement, de trouver des activités physiques que l'on aime et qui s'intègrent bien dans notre horaire pour bouger au moins 30 minutes chaque jour, idéalement 60... ou même davantage.**

On gagne aussi à acquérir le « réflexe » de profiter des nombreuses occasions que l'on a de bouger tous les jours: opter pour les escaliers, transporter nos sacs d'épicerie, descendre de l'autobus ou du métro un arrêt avant, garer sa voiture au bout du stationnement, faire une randonnée avec des amis ou en famille...

3 Écouter sa faim

Un bon moyen pour ne pas manger au-delà de nos besoins est de respecter nos signaux de faim et de satiété. La **faim** est le signal qui nous informe **qu'il est temps de manger**. La **satiété** est l'autre signal qui nous indique **qu'il est temps d'arrêter**. Pour toutes sortes de raisons (ennui, stress, joie, habitude, envie de se récompenser par la nourriture, etc.), il nous arrive souvent de ne pas tenir compte de ces signaux. Résultat: on mange trop. Si c'est occasionnel, c'est sans conséquence. Mais lorsqu'on ignore de façon régulière ces signaux, le maintien ou la perte de poids peut être plus difficile.

Des trucs pour écouter sa faim

- **Avant de manger, se demander si on le fait parce qu'on a faim ou pour une autre raison. La faim se manifeste généralement par une sensation d'estomac vide ou de baisse d'énergie. En l'absence de ses sensations, peut-être vaut-il mieux attendre encore un peu si la situation le permet.**
- **Éviter les mégaportions. Devant une portion plus grosse, on a tendance à manger jusqu'à 30% de plus.**
- **Ne pas se sentir obligé de terminer notre assiette lorsque l'on est rassasié.**
- **Manger lentement et apprécier chaque bouchée, ce qui nous permet d'être plus à l'écoute de ce que l'on ressent.**
- **Attendre avant de se resservir ou de prendre un dessert. On réalise souvent qu'on n'a plus vraiment faim.**
- **Ne pas hésiter à prendre une collation si la faim se manifeste entre deux repas.**
- **Ne pas sauter de repas sous prétexte que cela aidera à perdre du poids. L'appétit risque alors d'être incontrôlable plus tard dans la journée, ce qui portera à manger plus qu'à l'habitude.**



Cumuler l'activité physique

Dix minutes de marche le midi, 10 minutes d'exercices devant la télé et 10 minutes de danse en pyjama avec les enfants... et voilà, on vient de bouger 30 minutes dans la journée!

et ne plus le reprendre.



4 Manger moins de calories... en mangeant à sa faim

Contrairement à ce que prônent plusieurs « régimes miracles », on a tout intérêt à manger pour perdre du poids. Sinon, notre corps se croit en famine, il ralentit ses activités et brûle moins de calories. **Un repas bien pensé** nous permet de consommer moins de calories... tout en mangeant à notre faim et en comblant nos besoins nutritionnels.

C'est le cerveau qui nous indique que l'on n'a plus faim. Il nous en envoie le signal lorsque notre estomac est rempli. Pour perdre du poids sans se priver, il est donc préférable d'opter pour des aliments qui occupent un grand volume dans notre estomac et qui apportent peu de calories, comme ceux qui composent principalement **le repas bien pensé**.

- ▶ Les légumes et les fruits ainsi que les produits céréaliers à grains entiers contiennent des **sucres** (glucides) qui **procurent rapidement de l'énergie**. Ces aliments renferment aussi des **fibres**.
 - Les fibres peuvent absorber une grande quantité d'eau. En gonflant, elles remplissent davantage l'estomac, **ce qui nous porte à moins manger**.
 - Les fibres ralentissent la digestion, **d'où la sensation prolongée de ne pas avoir faim**.

- ▶ Les viandes, les volailles, les poissons, les œufs, les légumineuses, le tofu et les produits laitiers contiennent des **protéines**, lesquelles prennent plus de temps à être digérées et nous **procurent de l'énergie à plus long terme**. C'est ce qui nous aide à ne pas avoir faim entre les repas.

Quelques pièges

Les boissons sucrées comme les boissons gazeuses et les boissons alcoolisées peuvent aussi faire grimper rapidement le compte des calories. Pensez-y... et buvez de l'eau le plus souvent possible.

Les huiles, les fromages, les noix, les arachides, les olives et les avocats ont une excellente valeur nutritive. Ils sont toutefois riches en gras, donc en calories. Allez-y avec modération !

Et les extras?

Les croustilles, les biscuits, les bonbons, le chocolat, la crème glacée et compagnie renferment beaucoup de calories et très peu d'éléments nutritifs. On peut évidemment s'en offrir à l'occasion, mais en mangeant d'abord les aliments du repas bien pensé, on consommera probablement une moins grande quantité de ces aliments.

Les secrets du repas bien pensé

Un **repas bien pensé** nous procure de l'énergie pendant environ **quatre heures**. Il vaut donc mieux répartir les calories que l'on consomme en **au moins trois repas par jour, avec des collations si nécessaire**. Sauter des repas est loin d'être une bonne idée, surtout pour perdre du poids!

Le schéma suivant illustre les proportions que chaque groupe d'aliments devrait occuper dans vos repas.

Légumes

Cuits ou crus, seuls ou en accompagnement de soupe, de salade

DE TOUTES LES COULEURS ET LE PLUS POSSIBLE!

Produits céréaliers

Pain, pâtes, riz, céréales, millet, quinoa...

À GRAINS ENTIERS DE PRÉFÉRENCE

Viandes et substituts

Poissons, volailles sans peau, viandes maigres, légumineuses, tofu et œufs. Les fromages peuvent remplacer la viande à l'occasion (choisir ceux à 20 % ou moins de M.G.).

GARDEZ L'ŒIL SUR LA GROSSEUR DES PORTIONS!



Fruits

Frais, congelés ou en conserve



Lait et substituts

Lait, yogourt (2 % de M.G. ou moins), boisson de soya



Matières grasses

Choisissez de bons gras : huiles, margarines non hydrogénées, mayonnaises et vinaigrettes. **CONSOMMEZ-LES EN PETITES QUANTITÉS**

Si l'on n'a plus faim au repas, on garde le fruit et le produit laitier ou la boisson de soya pour la collation.

Saviez-vous qu'à quantité égale le gras procure environ deux fois plus de calories que le sucre ?
Par exemple : 1 c. à soupe de sucre = 50 calories
1 c. à soupe de gras = 125 calories

Je prends le contrôle

Assurance maintien

Au-delà de la perte de poids, le maintien de celui-ci est encore plus important.

- Gardez en tête les 4 principes de la **FORMULE GAGNANTE**.
- **Surveillez votre poids... sans en faire une obsession!** Le pèse-personne n'est pas le seul outil pour y arriver; vos vêtements et votre tour de taille sont aussi de bons indicateurs d'une prise ou d'une perte de poids.
- **Tenez régulièrement un journal de vos activités physiques et de votre alimentation.** Il vous permettra de vous assurer que vous bougez souvent, que vous écoutez votre faim et que vous consommez des repas bien pensés.

Maigrir, mais à quel prix ?

Plusieurs millions de dollars sont dépensés chaque année par les Canadiens pour perdre du poids. Partout, on vend au prix fort des produits ou des programmes supposément miraculeux. **Pourtant, 95% des personnes qui ont suivi des « régimes miracles » ont repris le poids perdu et même plus après cinq ans.**

Il n'existe pas de méthodes, d'aliments ou de produits miracles qui garantissent une perte de poids durable. La seule chose que l'on perd souvent avec ceux-ci, c'est notre temps et notre argent! Pire encore, on peut même y perdre notre santé et notre estime!

Les dangers des nombreux produits et programmes de perte de poids sont particulièrement grands si ces derniers sont basés sur une perte de poids rapide, sans activité physique, ou encore s'il s'agit de régimes stricts de moins de 1 200 calories par jour.

Si vous avez des doutes, suivez votre instinct. Votre santé en dépend! Consultez un professionnel de la santé pour vous éviter de mauvaises surprises.

Lorsque manger devient une obsession

Marie a un surplus de poids et est presque toujours à la « diète ». Quelques soirs par semaine, seule à la maison après une dure journée de travail, elle perd le contrôle et dévore en 10 minutes un grand sac de biscuits. Elle est ensuite rongée par la culpabilité. Cette situation se répète depuis six mois.

Marie souffre possiblement d'un trouble du comportement alimentaire et elle n'est pas la seule dans cette condition. Ce trouble peut être aussi dommageable pour la santé que le surpoids et peut nuire considérablement à une démarche de perte de poids.

S'il vous arrive souvent de manger de grandes quantités d'aliments en peu de temps, avec le sentiment de ne pas pouvoir vous arrêter, si vous avez honte de votre corps, si vous vous cachez pour manger ou encore si vous êtes constamment préoccupé par votre poids et les aliments, vous êtes peut-être atteint d'un trouble du comportement alimentaire. Des nutritionnistes et des psychologues sont spécialisés dans le traitement de ces troubles. Consultez-les : ils sauront vous écouter et vous aider!

Un coup de pouce ?

Vous avez besoin de renseignements, de soutien ou de motivation? N'hésitez pas à consulter des professionnels qui vous appuieront dans votre démarche.

Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ)
(514) 393-3733, 1 888 393-8528 ou www.opdq.org

Ordre des psychologues du Québec (OPQ)
(514) 738-1881, 1 800 363-2644 ou www.ordrepsy.qc.ca

Fédération des kinésologues* du Québec (FKQ)
(514) 343-2471 ou www.kinesiologue.com

* kinésologue = spécialiste de l'activité physique

Programme Choisir de maigrir?
(514) 270-3779 ou www.equilibre.ca

Ne vous découragez pas si vous ne perdez pas autant de poids que vous le désirez. Une vie active associée à une bonne alimentation, même sans perte de poids, est déjà très bénéfique pour la santé.

La version originale de ce document a été élaborée par le docteur Louis Gagnon et par les diététistes Amélie Roy, Dominique Claveau et Danièle Prévost du Programme santé ACTI-MENU, avec la collaboration de : Huguette Bélanger, médecin, Direction de la santé publique de la Montérégie; Roxane Néron, médecin, Direction de la santé publique des Laurentides; Raymonde Pineau, médecin, Direction régionale de la santé publique de la Capitale-Nationale; Louise Labrie, spécialiste en promotion de la santé, Direction de la santé publique de Montréal; François Croteau, médecin, Collège des médecins du Québec; Louise Roy, médecin, Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, et avec le soutien d'un comité scientifique composé de : Renaldo Battista, professeur titulaire, Faculté de médecine de l'Université de Montréal; Jean Davignon, interniste, Institut de recherches cliniques de Montréal; Mireille Dubost, diététiste, Université de Montréal; Gaston Godin, docteur en sciences du comportement, Université Laval; Martin Juneau, cardiologue, Institut de cardiologie de Montréal; Réal Lacombe, médecin, Direction de la santé publique de l'Abitibi-Témiscamingue et André Lacroix, endocrinologue, Centre hospitalier de l'Université de Montréal.

Nous tenons également à remercier les experts suivants qui ont été consultés : Eudoxie Adopo, kinésologue, présidente de la Fédération des kinésologues du Québec; André Carpentier, endocrinologue, chercheur et professeur adjoint au Département de médecine et de physiologie de l'Université de Sherbrooke; Sylvie Dodin, gynécologue, Université Laval; Vicky Drapeau, docteure en nutrition, Département de Médecine sociale et préventive, Université Laval; Dominique R. Garrel, directeur du Département de nutrition de l'Université de Montréal et président-directeur général d'Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine; Roxane Guindon, diététiste, Fondation des maladies du cœur; Pascale M. Lehoux, docteure en psychologie, Service de cardiologie de l'Hôpital Notre-Dame du CHUM, Montréal; Lyne Mongeau, docteure en nutrition, Institut national de santé publique du Québec; Alexandre Paré, kinésologue; Paul Poirier, cardiologue, Hôpital Laval, Québec; Denis Prud'homme, omnipraticien et doyen de la Faculté des sciences de la santé de l'Université d'Ottawa. Graphisme : M. Edgar inc.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document en composant le 514 326-2466 ou le 1 866 356-2466.

© ACTI-MENU - 2005 pour la première publication.

© ACTI-MENU - 2007 pour la présente publication. Utilisation commerciale non permise; toute reproduction est interdite sans autorisation écrite.

Visitez notre site Web au www.actimenu.ca

Dépôt légal - Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2007.